THE RECOVERY KERNEL

Substance-Spesifieke Navigasiegidsreeks.

Hoe om te herstel van chemseks.

The Polydrug Recovery Guide.

Using the Recovery Kernel Framework.

Crystal Methamphetamine · GHB / GBL · Mephedrone (4-MMC) · Cathinones · MDMA · Cocaine · Slamming.

⚠ HARM REDUCTION RESOURCE — NOT MEDICAL ADVICE | Crisis: call 112 or text findahelpline.com.

DIESIE GIDS BESKRYF DIE SPESIFIEKE BIOLOGIE VAN MEERVULDIGE, GELIKE STOFVERSLAVINGS.

Elke stof wat deel uitmaak van die chemseks-patroon vereis sy eie herstelproses, wat parallel verloop. Hierdie gids koördineer hierdie prosesse.

'n Let op voordat jy begin.

This is the most complex guide in the Recovery Kernel's Substance-Specific Navigation Series. It is complex not because any single substance in the chemsex pattern is more complicated than the others individually — the meth guide, the GHB guide, and the cocaine guide each address their subject in full — but because chemsex presents a recovery challenge that is fundamentally different in character from single-substance addiction.

Chemsex is not three addictions. It is one addiction expressed through three simultaneous pharmacological mechanisms, organized around a specific context (sexual experience), embedded in a specific community (primarily though not exclusively gay, bisexual, and men who have sex with men communities), and involving health consequences that extend beyond neurobiology to encompass HIV transmission, sexually transmitted infections, and a pattern of sexual behavior that the substances were specifically used to enable.

The compendium explicitly names the chemsex trinity: Crystal Meth, GHB/GBL, Mephedrone. It identifies them as operating as 'a Denial of Service (DoS) attack on the user's judgment centers.' It names the specific pharmacogenomic vulnerabilities that make certain people particularly susceptible. And it contains an

entire specialist protocol series — Protocol 35S and its sub-protocols — specifically for this population.

This guide integrates the individual substance recovery tracks from elsewhere in this series with the additional dimensions that chemsex recovery requires: the sexual health framework, the HIV and STI medical priorities, the chemical intimacy trap and the flatline, sober sexuality, and the community architecture that replaces the chemsex scene without requiring the abandonment of the person's sexual identity and community.

Die herstel van chemseks is nie dieselfde as die herstel van drie afsonderlike dwelms nie. Dit is die herstel van 'n volledige menswees - seksueel, sosiaal, biologies en relationeel - van 'n patroon wat al vier teërelik gelyktydig verbuig het.

Read Section 0 before anything else.

Section 0 — Immediate Safety: Read This First.

Medical Emergencies by Substance.

⚠ DIE CHEMSEX-KOMBinasie IS GEVAARLIKER AS ENIGE INDIWIDUELE STOF. GHB + METH = 'N GEMENGDE HART- EN ADEMHALINGSGEVAAR. GHB + ALKOHOL = 'N "HARD FAIL"-KOMBINASIE WAT FATAL KAN WEES. MOEN NOOIT GHB MET ALKOHOL OF ANDER DEPRESSANTE KOMBINERE NIE.

Type of emergency.	Signs and symptoms.	Response
GHB-oordosis (die algemeenste akute gevaar).	Reageer nie op stem of pyn nie, stadig of gestopte asemhaling, blou lippe of vingerne, braak terwyl bewusteloos, aanval.	Bel dringend 112. Daar bestaan geen teenmiddel nie. Rol die persoon in die herstelposisie. Bly by hulle tot ambulanspersone arriveer. Laat hulle nie alleen nie. Naloxone werk NIE op GHB nie.
Meth-induced cardiac event.	Pyn in die bors, onreëlmatige hartklop, kortasem, plotseling ernstige hoofpyn, pyn aan die linkerkant van die arm, kakebeenpyn, gesigsuitval, swakheid in die arm.	Bel ang 'n noodnommer (021) 480-7500 onmiddellik. Lê plat. Moenie enige spanning hê. Dit kan 'n hartaanval of beroe wees. Elke minuut sonder mediese behandeling verhoog die risiko van skade.
Meth psychosis.	Gloeries wat nie waar is nie (paranoïese wanfantasie), dinge sien of hoor wat nie daar is nie (hallusinasies), onrus of geweld, onvermoë om die werklikheid te erken.	Bel Call 112 as daar 'n gevaar vir die persoon of ander is. Verplaats die persoon na 'n rustige, lae-stimulasie omgewing. Praat kalm. Moenie argumenteer oor die inhoud van die wanvaste oortuigings nie. Mediese evaluasie is nodig - psigose kan dae tot weke voortduur nadat die laasste gebruik van meth was.
Mephedrone/ cathinone-oordosis.	Pyn in die bors, hipertensie, hipertermia (hoë liggaamstemperatuur), aanval, ernstige agitasie, psigose.	Bel ang 112. Koel die persoon af (verwyder oormatige kleredrag, skep 'n koeler omgewing). Moenie die persoon vasbind as moontlik nie. Mediese evaluasie is nodig - hartprobleme wat verband hou met cathinone is reeds gedokumenteer.
Noodsituasie as	Abses of ernstige rooiheid op die	Skakel 112 vir koors en

gevolg van intraveneuse ("slam") inspuiting.	inspuitplek, koors met rillinge, borskakeling met koors (moontlike endokarditis), moelikheid om te asemhaal.	ryerigheid, of borspyn en koors. Dit kan simptome wees van sepsis of endokarditis – lewensgevaarlike toestande wat intravenöse antibiotika vereis. Moenie hierdie simptome ignoreer nie.
Seksuele aanranding tydens chemseks.	Chemsex konteks behels dikwels dwelms wat gebruik word om seksuele aanranding te vergemaklik - die stowwe waarvoor toestemming gegee is, word gebruik om seksuele aktiwiteite wat nie toegestaan is nie, moontlik te maak.	Jy het die reg op mediese sorg, PEP (indien binne 72 uur), en ondersteuning, ongeag die konteks. RAINN National Sexual Assault Hotline: 1-800-656-4673. Die noodafdeling sal 'n forensiese ondersoek voer en PEP verskaf indien versoek word.

HIV en seksueel oordraagbare infeksie (SOI)-noodhulp.

THE CENTURION — Die 72-uurvenster wat lewens red.

Die kompendium se Protokol 42 beskryf PEP as die "Noodherstel"-funksie - die stelselherstelpunt wat binne 72 uur na 'n moontlike HIV-blootstelling begin moet word. As jy seks gehad het sonder kondome tydens chemsex en daar is enige moontlikheid van 'n HIV-blootstelling - wag nie om te vind of dit so is nie. Begin nou met PEP.

Intervensie.	Wat dit doen.	Tydvenster en toegang.
PEP (Post-Exposure Prophylaxis)	28-dae se kursus van antiretrovirale medikasie wat verhoed dat HIV 'n infeksie vestig na moontlike blootstelling. Die effektiwiteit verminder mettertyd en daal tot nul ná 72 uur.	Moet binne 72 uur begin word - hoe vroeër, hoe meer effektief. Beskikbaar by enige noodsaakdepartement, seksuele gesondheidskliniek of HIV-spesialis. Vra spesifiek: "Ek het PEP nodig vir moontlike blootstelling aan HIV."
PrEP (Pre-Exposure Prophylaxis)	Daaglikse medikasie (Truvada/Descovy) of 'n langwerkende inspuiting (Apretude) wat die risiko van HIV-oordrag met meer as 99% verminder wanneer dit gereeld gebruik word. Die kompendium noem dit "die Pre-Execution Firewall."	Begin taking PrEP before your next chemsex encounter. It is available through GPs, sexual health clinics, and HIV services. If you are not currently on PrEP and you engage in chemsex, start PrEP today, before your next session.
STI testing and treatment.	Gonorrhoea, chlamydia, syphilis, herpes, HPV, hepatitis A and B are all transmitted in chemsex contexts. Many are asymptomatic. Regular testing	Minimum every 3 months for individuals who engage in chemsex. Get tested at every sexual health check-up, even if you have no symptoms. Seek

	is the only way to know.	treatment immediately if an STI is detected – the presence of an STI significantly increases the risk of HIV transmission.
U=U (Undetectable = Untransmittable)	'n Persoon wat positief is vir HIV en 'n heeltemal onderdrukte viruslaai het (onder 200 kopieë/mL), kan nie seksueel HIV oordra nie. Dit is nie 'n strategie om risiko te verminder nie—dit is 'n biologiese feit wat deur die PARTNER- en PARTNER2-studies vasgestel is.	Aselusi: * Uma wena noma umlingani wakho nini-HIV, yileli nje ilingiso elibalulekile: ngabe unamathela ekwelapheni futhi ukulingana kwamavidiyo kuyaphansi? Ukulingana kwamavidiyo okungenazintambo kwenza ukudluliswa kwe-HIV kungabi nakho ezindleleni zokuxhumana.

Naloxone – Dra dit by vir GHB-sessies.

Naloxone (Narcan) does not reverse GHB overdose. However, if opioids are also present in the chemsex context — which increasingly occurs as fentanyl-adulterated supply reaches all drug categories — naloxone can save lives. Carry it regardless. The chemsex environment is one where multiple substances are often present, including substances the person may not know they have taken.

Beskikbaar sonder voorskrif by die meeste Amerikaanse apteke. Bel die "Never Use Alone"-lyn op 1-800-484-3731.

Section 1 — What Chemsex Did to Your Brain, Body, and Sexuality.

THE CENTURION — The Trinity was not three drugs. It was one architecture.

Die "chemsex-triniteit" - kristalmetamfetamine, GHB/GBL en mefedrone (met katinoone, MDMA, kokaan en ander as kontekssspesifieke variasies) - is nie lukraak gekies nie. Elke stof speel 'n spesifieke funksionele rol binne die chemsex-struktuur, en die kombinasie is doelgerig op 'n neurobiologiese vlak, selfs wanneer dit nie bewustelik ontwerp word nie:

Die funksionele argitektuur van die Drie-eenheid.

Substance.	The primary neurobiological role in chemsex involves the interaction of various neurotransmitter systems, including dopamine, serotonin, and norepinephrine. These systems are involved in reward, motivation, and pleasure, and their dysregulation can contribute to the development of chemsex addiction. Additionally, chemsex can also affect other brain regions, such as the prefrontal cortex, which is responsible for executive functions like decision-making and impulse control.	Wat dit seksueel moontlik gemaak het.	Wat dit kos.

Crystal meth, also known as tik in South Africa, is a dangerous and addictive drug. It can cause serious health problems, including heart attack, stroke, and death. It can also lead to mental health issues such as anxiety, depression, and psychosis. If you or someone you know is struggling with crystal meth addiction, please seek help immediately. There are resources available to help you get the treatment you need.	Groot dopamien- en norepinefrienvrystelling: ekstreme motivering, energie, waaksaamheid, hiperseksualiteit. Die "enjin". Verminder ook inhibisies en verbeter sensoriese ervaring.	Hours to days of continuous sexual activity. Hypersexual drive that overrides fatigue, doubt, and discomfort. Sense of confidence and desirability. Disinhibition of sexual behaviours that felt impossible when sober.	Dopamine system devastation (D2 downregulation). Sleep deprivation. Neurotoxic damage at sustained high doses. Psychosis. The longest recovery timeline of the trinity — 12–24 months for full dopamine system repair.
GHB/GBH. Dit kan gebruik word om seksuele opwinding te verhoog, maar dit kan ook gevaarlike newe-effekte hê. GHB/GBH kan verslawend wees en kan ernstige gesondheidsprobleme veroorsaak, insluitend koma en die dood.	GABA-B agonist: disinhibisie, euforie, fisiese ontspanning, verbeterde sensoriese persepsie. 'n Tegelykse effek wat die angs wat verband hou met metamfetamine kan verminder — GHB kan die stimulerende effekte van metamfetamine versag en help om paranoïa en kakebekkie te verminder wat geassosieer word met hoë dosisse metamfetamine.	Verwydering van fisiese en psigologiese inhibisie. Vermindering van angs wat deur met gebruik veroorsaak word. Spierontspanning wat seksuele aktiwiteite moontlik maak. 'n gevoel van warmte, oopheid en emosionele beskikbaarheid. Die "sosiale smeermiddel" van die drie.	Die medies suigsteste onttrekking van die drie – risiko vir bene en psigose binne ure nadat 'n dosis opsygesit is, veral by afhanklike dosisse. Blaasbeskadiging kan voorkom met GBL in sommige gebruikspatrone. Dit veroorsaak die sterkste fisiese verslaving van die drie stowwe.

Mephedron/ cathinones	Drievoudige heropnameinhibisie (van dopamin, serotonien en noradrenalin), soortgelyk aan kokain, maar met sterkere empatogeniese effekte as kokain en 'n korter werking: die sosiaal-emosionele versterker. Die "plakstof".	Intense emotional and physical intimacy. The tactile enhancement (touch feeling extraordinary) that enables sustained physical intimacy. Social warmth and emotional openness. A sense of genuine connection with partners that a sober experience rarely provides for some people.	Cardiovaskulêre risiko (aritmie by hoë dosisse). Neurologiese toksisiteit. Verstoring van die serotoniensisteem, soortgelyk aan MDMA. Vinnige ontwikkeling van toleransie. Dwelling tot herdosering as gevolg van kort werking. Beduidende "come down" wat depressie en angs insluit.
MDMA (gebruik word dikwels vermeng met ander middeltjies).	Serotonin flood: oxytocin release, emotional intimacy, empathogenic effects, tactile enhancement, euphoria. Often added to the trinity for its specific emotional-connection properties.	Die diepste gevoel van emosionele verbintenis en aanvaarding. Die gevoel om werklik gesien en begeer te word. Vermindering van seksuele skynwaan. "Die liefdesmiddel" in die konteks van seksueel-emosionele ervarings wat gewone bewustwydheid selde oplewer.	Serotonin neurotoxicity can occur with frequent use. MDMA comedown ("Tuesday blues") is caused by serotonin depletion, leading to depression, anxiety, and social withdrawal. Recovery requires repairing the serotonin system along with addressing dopamine function. The most emotionally vulnerable period is immediately after use.

Wat die patroon van chemseks rondom georganiseer was.

THE CENTURION — Die stowings was nie die doel nie. Die ervaring was.

Understanding chemsex recovery requires understanding what the experience itself was providing — not the individual drugs, but the totality of the state they created together. The compendium names the individual substances as 'the Chemsex Daemon' that 'disables the user's native threat detection algorithms.' But this framing, while accurate for harm reduction purposes, describes the mechanism while underselling the power of what was being sought.

Wat chemsex verskaf het – eerlik en sonder om die behoefte te stigmatiseer:

- Sexual disinhibition: For many people whose sexuality carries shame, internalized homophobia, or the historical weight of belonging to a community that was criminalized, pathologized, and decimated by AIDS within living memory — the chemical removal of inhibition was not

recreational. It was liberation. The freedom from shame that the substances provided was real, and it was providing access to a sexual selfhood that felt impossible without them.

- Radikale aanvaarding en 'n gevoel van gemeenskap: op sy beste bied die chemsex-omgewing 'n gemeenskap van radikale aanvaarding – ruimtes waar queer-seksualiteit in al sy vorms gevier word, eerder as net getolereer. Die gevoel van "ons" was werklik. Die verbintenis was werklik. Die stowwe het dit farmakologies versterk, maar die kern daarvan was eg.
- Extreme physical and emotional intimacy: Mephedrone's tactile enhancement and MDMA's empathogenic properties create experiences of physical and emotional intimacy of an intensity that ordinary consciousness rarely produces. For people who had experienced significant emotional isolation, relational trauma, or difficulty with vulnerability — the depth of connection that chemsex enabled felt like the only available access point to genuine human contact.
- Uitkyr en prestasie: Crystal meth se intense stimulerende effekte en meth se onderdrukking van vermoeidheid maak seksuele aktiwiteit moontlik oor ure of dae wat biologies onmoontlik sou wees sonder die dwelms. Vir mense wat hulself as onvoldoende beskou het in hul seksuele prestasie sonder die dwelms, is hierdie verbeterde funksie 'n noodsaaklikheid geword, eerder as 'n aanvulling.
- Die "k-hole" en disosiasie (met ketamiene): In konteks waar ketamiene bygevoeg is, het die disosiatiewe dimensie toegang tot bewustsynstoestande gebied wat spesifiek gesoek is vir hul eie fenomenologiese karakter, benewens die seksuele ervaring.

None of these functions disappear when the substances are removed. Recovery must address every one of them — not by finding that they were illusory, but by finding genuine, non-pharmacological pathways to the same experiences.

Die realiteit van polimisie-onttrekking.

THE CENTURION — Drie uitdragings wat terselfdertyd plaasvind – met verskillende vlakke van mediese dringendheid.

⚠ DIE MEES GEVAARLIKE ELEMENT VAN CHEMSEX-ONDERBREKING IS GHB/GBL. AS JY REGELMATIG DOSERINGS VAN GHB/GBL NEEM — VERSKEIDEN KEER PER DAG — MOENIE DIT SKERP STOP NIE. SOEK MEDIESE BELEIDING VOOR JY DIE DOSERING VERLAAG. METAMFETAMIEN-ONDERBREKING EN MEPHEDROON-ONDERBREKING, AL IS HULLE BRUTAAL, IS NIE MEDIES GEVAARLIK OP DIE DEELDEEL NIE.

Substance.	Onttrekking, mediese	Peak difficulty	Primêre

	dringendheid.	timeline.	onttrekkingsimptome
GHB/GBH is 'n depressant wat in die brein werk en kan gebruik word om 'n gevoel van euforie te veroorsaak. Dit kan ook gebruik word as 'n slaapmiddel of om angs te verminder. GHB/GBH kan verslawend wees, en daar is 'n risiko van oordosis. Simptome van 'n GHB/GBH-oordoosis sluit in: * Bewustelooshei d * Moelikheidsver storing * Krampe * Probleme met asemhaling * Lae liggaamstemper atuur As jy of iemand wat jy ken, probleme het met GHB/GBH, is dit belangrik om hulp te soek. Jy kan 'n dokter, sielkundige of verslawingsber ader kontak. Daar is ook baie hulpbronne beskikbaar aanlyn en in jou gemeenskap.	KRITISK – Risiko vir aanvalle en psigose. Moenie die medikasie skielik stop as jy dit meer as 3 keer per dag neem nie. Mediese toesig is vereis.	Hours 2–72 after last dose — acute danger window.	Besluite, delirium, hallusinasies, ernstige outo-onstabiliteit, erge angs, sweet, takikardie. Benodig mediese behandeling met baklofen of benzodiazepine. Raadpleeg die GHB-gids in hierdie reeks vir die volledige protokol.

Hier is 'n paar bronne wat jy kan raadpleeg: * findahelpline.com * Jou plaaslike verslawingsberadingdiens * Die Nasionale Verslavinghelplyn			
Crystal meth, also known as tik in South Africa, is a dangerous and addictive drug. It can cause serious health problems, including heart attack, stroke, and death. It can also lead to mental health problems, such as anxiety, depression, and psychosis. If you or someone you know is struggling with crystal meth addiction, please seek help immediately. There are resources available to help you get the treatment you need.	HIGH — Psychologically brutal; not medically dangerous in the acute sense.	Days 1–14 for the acute phase; weeks to months for anhedonia.	Ekstreme vermoeidheid en hipersomnolensie (uitputting), ernstige depressie, verlies van plesier, intense hunkering, angs. Die "meth-crash" na 'n meerdaagse chemiese seksessie is een van die mees ernstige onttrekkingsverskynsels in stimulerende middels.
Mephedron/ cathinones	Moderate – Not acutely medically dangerous, but causing significant psychological distress.	Days 1–5: peak; weeks for mood normalization.	Depressie, angs, vermoeidheid, verlies van plesier, kognitiewe probleme, sterk hunkeringe, emosionele instabiliteit. 'n

			Beduidende tekort aan serotonien - depressie kan ernstig wees en vereis monitering.
MDMA (asseblief gebruik dit nie gereeld nie).	Serotonin deficiency can cause significant depressive symptoms after use.	Days 3–7 peak; weeks to months for serotonin recovery.	Ernstige depressie na gebruik van MDMA ("die Saterdagnag-depressie"), angs, emosionele gevoelloosheid, terugtrekking uit die sosiale wêreld, kognitiewe probleme. Hoe dikwels MDMA gebruik is, hoe erger was die serotonienuitputting.

Die kliniese benadering: Behandel eers GHB-onttrekking – dit is die mediese noodgeval. Die meth-ongeluk en mefedroon-onttrekking sal gelyktydig plaasvind, maar is nie onmiddellik lewensgevaarlik nie. Hul bestuur loop parallel nadat die GHB-mediese prioriteit aangespreek is.

Section 2 — Your Genomic Blueprint

Die kompendium noem twee spesifieke farmakogenomiese kwesbaarhede vir chemseks: COMT Val/Val (Warrior - wat hoë-risiko sensasie soek deur 'n dopamien tekort) en MTHFR variante (wat die integriteit van die slymvlies verminder en neurotransmitter sintese belemmer). Die volledige genomiese paneel vir chemseks herstel word uit die individuele stofgidse onttrek, maar het chemseks-spesifieke implikasies:

Gene	Variant.	Chemsex-specifieke rol.	Recovery implications.
COMT	Val/Val (rs4680) — Warrior constitution.	Die kompendium se primêre chemiese seks genoom dryfkrag. Vinnige COMT = lae basislyn dopamien = gedryf na hoë-intensiteit stimulering, insluitend seksuele nuwigheid en risiko. Die "Warrior" soek intensiteit omdat intensiteit die enigste ding is wat 'n voldoende dopamien sein verskaf.	Die herstelargitektuur moet 'n ware intensiteit bied - kompetisie, fisiese uitdaging, kreatiewe prestasie, betekenisvolle risiko. Die persoon wat chemseks verlaat sonder om 'n gelykwaardige intensiteitsargitektuur op te bou, sal terugval, nie as gevolg van morele mislukking nie, maar as gevolg van neurobiologiese noodsaaklikheid.
MTHFR	C677T (rs1801133) en A1298C (rs1801131).	Die kompendium noem spesifiek MTHFR-variante as 'n faktor wat die risiko van HIV-oordrag verhoog deur 'n kompromiete slymvliesintegreit — die fisiese weefselbarrière. Dit beïnvloed ook neurotransmitterproduksie, wat onderlê die angs en skaamte waarmee chemseks omgegaan het.	5-MTHF supplementation addresses both the mucosal integrity issue and the neurotransmitter synthesis deficit simultaneously. This is non-optional for individuals with MTHFR variants who are recovering from chemsex; it addresses both the physical HIV risk factor and the neurochemical drivers of the chemsex behaviour.
GABRA2	rs279858 / rs279845 high-risk haplotype.	Determines the severity of GHB dependence and withdrawal risk.	GABRA2 high-risk = slower GHB taper required, more severe PAWS, longer timeline to natural GABA tone recovery. Also

		Individuals who carry the high-risk GABRA2 variant often have the lowest baseline GABAergic inhibitory tone, meaning that GHB can provide them with extraordinary relief, which they may experience more intensely than others.	determines seizure risk during GHB withdrawal — essential information for the medical team.
DRD2 / ANKK1	Taq1A A1 allele (rs1800497) — Reward Deficiency Syndrome.	Verminderde D2-reseptor dichtheid = chronisch ontoereikend dopaminesignaal = sterke drang naar elke ervaring die dit tekort compenseert. Chemische seks zorgt voor een overvloed aan dopamine via meerdere stoffen, wat deze deficiëntie effectiever verlicht dan bijna elke andere ervaring.	Die persoon met die DRD2 A1 alleël kan nie verwag om 'n sober lewe bevredigend te vind sonder die doelbewuste opbou van verskeie intensiewe beloningsbronne nie. Enkele bronne vir herstel is nie voldoende nie. Die natuurlike verslavingsargitektuur moet werklik veelomvattend wees.
DAT1 / SLC6A3	10-repeat VNTR allele (rs28363170)	Hoë uitdrukking van dopamientransportere = vinniger dopamineterugopname = laer basisdopamienbeskikbaarheid = sterkere reaksie op met se DAT-blokkasie. Dit word ook sterk geassosieer met ADHD - selfmedikasie met met vir ADHD is 'n gedokumenteerde chemseksweg.	ADHD-evaluering is klinies van belang tydens herstel van chemiese seksverslaving - die met gebruik kan moontlik 'n poging wees om werklike ADHD te verlig. Behandeling vir ADHD sonder stimulerende middels spreek die onderliggende toestand aan en verwyder een van die faktore wat iemand na meth laat greep.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Short/short allele — reduced serotonin transporter	Higher anxiety sensitivity, higher risk for shame-driven sexual behavior, higher	Serotonin herstel is net so belangrik as dopamienherstel vir mense met die SLC6A4-kort/kort-genotipe. Die angs en skaamte wat voor

	expression.	response to mephedrone and MDMA's SERT blockade (the emotional warmth and acceptance they provide). The short/short carrier may have found mephedrone and MDMA's serotonergic effects the most compelling dimension of chemsex.	chemiese seks bestaan het, was biologies van aard en nie moreel nie, en benodig dus beide biologiese en terapeutiese behandeling.
CYP2B6	*6/*6 poor metabolizer (rs3745274)	GHB metabolism — individuals who are poor CYP2B6 metabolizers accumulate GHB and norketamine at higher plasma levels. The compendium's 'Dissociative Logjam Risk.' In the chemsex context, poor CYP2B6 metabolizers may develop GHB dependence faster and at lower doses than others.	Belangrike inligting vir die mediese span wat GHB-onttrekking en -afname bestuur. Pasiente wat swak CYP2B6-metaboliseerders is, benodig laer dosisse baklofen en meer noukeurige monitering as gevolg van dwelmstofopbou.
FAAH	C385A (rs324420) — verminderde FAAH-aktiwiteit.	Die endokannabinoïed metabolisme-geen. Relevant asseblief as kannabis deel was van die chemiese seks patroon (gewoonlik, veral vir die vermindering van angs wat verband hou met stimulerende middels). Dit beïnvloed ook anandamide beskikbaarheid - die natuurlike molekule wat sosiale band en plesier bevorder.	FAAH A/A carriers have a higher natural anandamide level – a greater innate ability for the social bonding and pleasure that chemsex provided through pharmacological means. Exercise and social interaction stimulate this system. The natural recovery process for individuals with this profile is partially mediated by endocannabinoids.

Section 3 — The Detox Protocol — Sequenced for the Polydrug Reality.

THE CENTURION — Drie herstelspore, een persoon, een geharmoniseerde plan.

Chemsex recovery cannot be managed with a single-substance approach. The three primary substances require three parallel recovery tracks, each with its own timeline, medical requirements, and supplement strategy. The tracks do not replace each other—they run simultaneously, coordinated.

Die volgordeprinsep: Behandel eers GHB (mediese noodgeval), vestig die mediese en aanvullende raamwerk vir al drie, en bou dan geleidelik die gedrags- en verhoudingsherstelargitektuur op.

Track 1: GHB/GBL — The Medical Priority.

As hierdie inhoud reeds in Afrikaans is, sal ek dit nie vertaal nie.

- Baclofen afbou onder mediese toesig – die mees spesifieke farmakologiese ingryping vir GABA-B-onttrekking.
- If baclofen is unavailable, a high-dose benzodiazepine protocol should be used under medical supervision.
- Die GABRA2-variantstatus gee inligting oor die tydslyn vir afbou — variante met 'n hoë risiko vereis stadiger verminderinge.
- Supplement stack begins Day 1: magnesium glycinate (400–600mg split), P5P (25–50mg), 5-MTHF (400mcg), L-theanine (200–400mg as needed)
- Selank (intranasale) vir die bestuur van angs tydens afbou - nie-verslavend, direk relevant tot GABA-B herstel.
- Epitalon vir die normalisering van slaapargitektuur gedurende die naglikse doseringsherstelperiode.

Track 2: Crystal Methamphetamine — The Dopamine Reconstruction.

Die behandeling vir metamfetamiene begin gelyktydig met die mediese bestuur van GHB. Daar is geen mediese noodgeval as gevolg van terugtrekking van metamfetamiene nie, maar die "crash" wat opkom na 'n meerdaagse chemiese seks-sessie, is een van die ernstigste psigologiese toestande in verslavingsgeneeskunde. Maak gereed vir dit.

- Allow the crash: Protocol 01 (Shelter), sleep, hydration, protein-rich food when appetite returns.
- Tirosien (500–1000 mg, oggend, weg van proteïene): 'n dopamienvoorganger - begin op dag 3-5 wanneer jy gereeld eet.

- NAC (600mg twice daily with food): glutamate homeostasis; craving reduction.
- Uridine + DHA + CDP-Choline (Brain Stack): Verhoging van de dichtheid van D2-receptoren - het structurele herstel van het dopaminesysteem.
- Oefening moet so gou moontlik begin - BDNF is die herstellingsignaal vir metamfetamiengestremde dopamienaksonskade.
- Semax (intranasal): Verhoog die vlakke van BDNF en bevorder herstel in die voorste hersenskors; die kognitiewe verwarring wat voorkom na chemseksessies met metamfetamine, kan hiermee behandel word.
- BPC-157: direkte teenwerk van dopamienstelselverstoring as gevolg van stimulerende middels in navorsingsmodelle.

Track 3: Mephedrone and Cathinones — The Serotonin Reconstruction.

Mephedrine en cathinone herstelprosesse het 'n argitektuur wat soortgelyk is aan die van kokainherstel (drievoudige terugopnameinhibisie), maar met 'n groter serotonine-komponent, soos by MDMA. Die serotonine-aspek is veral belangrik vir chemsex-herstel, want dit was die serotonienvloei van mephedrone wat die emosionele intimiteit en warmte verskaf het wat chemsex laat voel as 'n ware verbintenis.

- 5-HTP (50–100mg, evening): serotonin precursor — the most important supplement for the emotional flatness and social withdrawal of post-mephedrone recovery.
- 5-MTHF (400–1000 mcg, oë): ondersteuning vir basiese metilasie; 'n absolute noodsaaklikheid vir mense met MTHFR-variante.
- Inositol (4–12g, divided with meals): modulates serotonin receptor sensitivity; particularly useful for the anxiety and obsessive craving aspects of mephedrone recovery.
- Omega-3 EPA-dominant (2–4g daily): mood support and anti-neuroinflammatory.
- As MDMA is regularly used: serotonin depletion can be severe – allow a minimum of 6–8 weeks before expecting genuine mood recovery; 5-HTP and rest are the primary tools.

Die gekombineerde onttrekkingslyn vir chemiese seks.

Timeline.	GHB/GBL track.	Meth track	Mephedrone track
Hours 0–72	MEDICAL EMERGENCY window. Baclofen of	Crash. Slaap. Hipersomnolensheid.	Emosionele uitval en depressie.

	benzo protocol. Monitoring. Seizure precautions. This is the only thing that matters in this window – everything else can wait.	Moenie dit probeer weerstaan nie. Die liggaam benodig rus. Drink water. Eet wat jy kan.	Toelaatbaar. Rus is die medikasie.
Days 3–7	Akute gevaar kan afneem as dit medies behandel word. Die GABA-stelsel is steeds ernstig verlaag. Magnesium, L-theanine en Selank vir angs. Vermy abrupte vermindering van benzodiazepine.	Diepdepressie en 'n gebrek aan plesier. Dit is die moeilikste tyd om meth te gebruik. Protokol 01. Kontak ondersteuningspersoneel. Begin met tirosien en NAC as jy eet.	Hoë depressie en angs. Begin met 5-HTP. Ondersteuning vir serotonienvoorlopers. Emosionele vlakheid dui op dat die stelsel herstel.
Weeks 1–4	GHB-onttrekking voortgesit onder mediese toesig. Aanvullende middels word geleidelik bygevoeg. Selank daagliks vir angs. Slaap verbeter stadig met Epitalon. GABA-reseptoraktiwering is aan die gang.	Anhedonia prominent. Exercise commences – mandatory, not optional. NAC and Brain Stack are active. Cravings for the meth-sex combination manifest as the most intense craving signal.	Graduele verbetering van die stemming. Sosiale terugtrekking kan baie intens voel – die serotonergiese gevoel van nabyheid verdwyn. 5-HTP en inositol. Graduele herbeginning van sosiale interaksies.
Maande 1–3	GHB tapering may be completing or in its final stages. The GABA system is substantially recovering. Post-Acute Withdrawal Syndrome (PAWS) episodes, such as anxiety waves, require the use of the 4-7-8 breathing technique and Selank.	D2-reseptor opletelling meetbaar vorderend. Egte oomblikke van plesier keer terug. Kognitiewe helderheid verbeter. Seksuele respons keer terug - kan verwarrend wees sonder die chemiese verbeteringskonteks.	Herstel van die serotoniensisteem. Sosiale gemak keer geleidelik terug. Die emosionele warmte wat mefedroon verskaf het, begin op 'n voorlopige en intermitterende manier weer verskyn in werklike verbintenis.
Maande 3–12	GHB withdrawal process mostly complete, with a suitable tapering schedule followed. Natural GABA levels are being restored through breathing exercises and physical activity. Post-	Dopamine levels are either back to normal or close to it. Natural sexual desire is returning. The "flatline" mentioned below is improving. The compulsive link between	Serotonin levels have returned to normal. Feeling more socially confident without using the drug, and it's easier to connect with

	Acute Withdrawal Syndrome (PAWS) symptoms are diminishing.	methamphetamine use and sexual activity is becoming less intense.	others. The sense of closeness that mephedrone used to provide can now be experienced through real relationships.

Section 4 — Biological Reconstruction — The Unified Stack

The chemsex recovery supplement stack integrates the individual tracks from the GHB, meth, and cocaine/mephedrone guides with the chemsex-specific additions. The goal: simultaneously rebuild GABA-B function (GHB track), dopamine synthesis and D2 density (meth track), and serotonin tone (mephedrone/MDMA track) — while addressing the methylation foundation that underlies all three.

4.1 — The Methylation Foundation — Non-Negotiable for All Tracks.

Supplement	Dosering	Tydsberekening.	It's important to understand that chemsex recovery involves addressing a complex interplay of factors, including substance use, sexual health concerns, and mental well-being. Here's why specific considerations are crucial: * **Unique Substance Combinations:** Chemsex often involves the simultaneous use of multiple drugs, which can create unpredictable interactions and complicate withdrawal management. * **Increased Risk of STIs:** Risky sexual behaviors associated with chemsex significantly increase the risk of contracting sexually transmitted infections (STIs), requiring specialized screening and treatment protocols. * **Mental Health Challenges:** Chemsex can exacerbate existing mental health conditions or trigger new ones, necessitating integrated mental health support alongside addiction treatment. * **Social Isolation:**

			Individuals engaged in chemsex may experience social isolation and stigma, making it essential to provide a safe and supportive environment for recovery. *** **Co-occurring Disorders:** Chemsex is frequently associated with other substance use disorders or behavioral addictions, requiring comprehensive assessment and tailored interventions.** *** **Needle Sharing Risks:** Injection drug use during chemsex poses significant risks of bloodborne infections like HIV and hepatitis C, demanding harm reduction strategies and testing services.** *** **Impact on Relationships:** Chemsex can strain relationships with partners, family, and friends, highlighting the importance of relationship counseling and support networks.** *** **Legal Consequences:** Engaging in illegal activities during chemsex can lead to legal troubles, requiring assistance with navigating the justice system.** *** **Long-Term Health Effects:** Chronic substance use associated with chemsex can have long-term health consequences, necessitating ongoing medical monitoring and care.** *** **Stigma and Shame:** Individuals struggling with chemsex may experience intense feelings of shame and guilt, making it crucial to provide non-judgmental support and promote self-compassion.**
5-MTHF (L-methylfolate)	400–1000 mcg daily.	Morning with food.	Die kompendium noem spesifiek MTHFR-variante as 'n faktor wat die risiko van HIV-oordrag verhoog deur middel van

			beskadiging aan die slymvliese. 5-MTHF spreek dit direk aan - dit ondersteun die integriteit van die slymvliese op sellulêre vlak - terwyl dit terselfdytyd die neurotransmitter-sintese ondersteun wat al drie herstelbane onderlê. Vir chemiese seks-herstel, is dit die enigste aanvulling wat die mees belangrik is om beide die fisiese HIV-risikofaktor en die neurochemiese aanjagers aan te spreek.
Methylcobalamin (B12)	1000–2000 mcg sublingually.	Morning.	Synergistic with 5-MTHF. The multi-system depletion caused by chemsex (dopamine, serotonin, GABA simultaneously) places maximal demand on B12-dependent synthesis pathways. Sublingual form for optimal absorption. Supports myelin integrity relevant to meth-induced neurological damage.
P5P (active B6)	25–50mg	Morning.	Cofaktor voor GABA-sintese (GHB-gebruik), dopamiensintese (methamfetamine-gebruik) en serotoniensintese (mephedrone-gebruik) gelyktydig. Ensieme wat P5P benodig, ervaar 'n maksimum vraag tydens chemiese herstel. Nie verhandelbaar nie oor alle drie die gebruike.
Magnesiumglycinaat.	400–600mg elemental	Morning and evening.	Die fisiese aanvulling met die hoogste prioriteit wat gelyktydig twee van die drie bane ondersteun: GABA-B-stelselondersteuning (GHB-baan) en NMDA-modulasie/angstietydvermindering (meth-ontwenningsbaan). Ondersteun ook kardiovaskulêre funksie - relevant gegewe mefedroon en meth se impak op die hart. Begin Dag 1.

4.2 — The Integrated Neurotransmitter Stack

Supplement	Dosering	Tydsbereke ning.	Primary track.	Notes
L-Tirosien	500–2000mg	AM, weg van proteïene.	Methamfeta mine kan die hoeveelheid dopamin in die brein verhoog.	Begin Dag 3-5 wanneer u regelmatig eet. Een dopaminevoorloper - pakt het primaire tekort aan bij methgebruikers aan. Vermijd eiwitten om de opname te bevorderen.
NAC	600–1200mg, twee keer daagliks.	Oorgangsma altyd en aandete.	Alle snitte.	Glutamaat-homeostase is relevant vir al drie programme. Begin op Dag 1. Bewyse van vermindering van hunkering oor alle kategorieë van stowwe. Ook lewerbeskermend.
Uridine + DHA + CDP-Choline (Brain Stack)	250mg UMP + 1g DHA + 250mg CDP-choline.	Good morning, everyone.	Methamfeta mine kan die hoeveelheid dopamin in die brein verhoog.	D1/D2 reseptor opletelling — die strukturele herstel van die dopamiensisteem wat deur met gebruik beskadig is. Dit is 'n lang proses — dit neem weke tot maande, maar dit is die benadering tot reseptorherstel wat die meeste bewyse ondersteun.
5-HTP	50–100mg	Good evening, 30 minutes before bedtime.	Mephedrone / MDMA / serotonin	Serotonin precursor – addresses the triple serotonin depletion (mephedrone + MDMA + overall system). Critical for mood recovery and sleep. The social ease return begins here.
L-Theanine	200–400mg	Soos nodig, 2-3 keer per dag.	GHB / anxiety	GABAergic en NMDA-modulerende angstietydskrager. Nie verslawend nie.

				Veral belangrik vir die ernstige angstigheid tydens GHB gebruik. Die primêre nie-farmakologiese GABA ondersteuningsinstrument in die akute fase.
Taurine	1–2g daily.	Met maaltye	GHB / GABA	Ondersteuning van GABA-reseptore; neuroproteksie; lewerbeskerming - relevant vir gebruikers van GBL waarvan die lewer die voorganger verwerk. Begin nadat die GHB-afbou begin het, nie tydens aktiewe mediese behandeling nie.
Inositol.	4–12g (adjust dosage).	Gedeel met maaltye.	Mephedrone / serotonine.	Serotonin receptor sensitivity; anxiety reduction; evidence for the compulsive nature of cravings. Particularly relevant for obsessive chemsex cravings, which often arise during recovery.
Omega-3 EPA + DHA	2–4g daily	Met kos, oggend.	Alle spore.	Anti-inflamatories voor die brein; ondersteun BDNF; beïnvloed stemming (met 'n hoë konsentrasie van EPA); ondersteun membraanherstel vir reseptorherstel (DHA). Behandeling van skade wat veroorsaak word deur al drie stowwe.
Lion's Mane mushroom	500–1000mg	Morning.	Meth/ cognitive.	NGF + BDNF stimulering. Dit bepaling die direkte onderdrukking van neuroplastisiteitmol

				ekule deur metaan. Kognitiewe herstel – die "mist" wat na metaangebruik en seksuele aktiwiteite voorkom, is een van die mees duidelike kognitiewe gestremdhede in verslawingsgeneesk unde.

4.3 — The Peptide Layer

Peptiede.	Mechanisms across chemsex tracks.	Primary track.	Notes
BPC-157	Normalisering van dopamin en serotonien; modulasie van GABA-B; herstel van die darm-brein-as; anti-inflammasie; weefselherstelling.	Alle sprekings - polimedicyn.	Die mees veelsydige peptied in die chemiese herstelraamwerk – dit spreek dopamin (meth), serotonien (mephedrone), GABA-B (GHB) en dermherstel (alle drie stowwe versteur die dermmikrobioom) gelyktydig aan. Begin op dag 1 van die post-ontsaggingsfase. Oraal of subkutaan.
Selank	Anxiolytiese middel wat op GABA en serotonien werk; verminder angs sonder verslawing; direk relevant vir GHB-ontwenningsangs en mefedroon-serotonien-tekortangs.	GHB + mephedrone tracks.	Die belangrikste peptied vir die angsdimensie – wat beide die GABA-onttrekkingangs (GHB-pad) en die serotonergiese angs (mephedrone/MDMA-pad) aanspreek. Nie verslawend nie. Intranasale toediening. Daagliks in die akute fase.
Semax	BDNF en NGF-opregulering; kognitiewe herstel; dopamineregulering ; herstel van die voorhoofse kwab.	Meth track — cognitive.	Die kognitiewe verlies wat veroorsaak word deur meerdaagse chemiese seks sessies met metamfetamine is ernstig. Semax help om die vermindering van BDNF teëwerk wat metamfetamine veroorsaak, en ondersteun die herstel van die prefrontale korteks, wat

			helder besluitneming in herstel moontlik maak. Intranasale gebruik. Begin Week 1.
Epitalon	Slaapargitektuur; piniële pad; normalisering van die bioritme.	GHB gebruik – slaap	Die nagte GHB-dosering vernietig die bioritme. Epitalon ondersteun die piniële pad, terwyl die afbou van die GHB die eksterne slaapindukeringsmeganisme verwyder. Eerstens 4–6 weke.

Section 5 — Sexual Health and Recovery.

THE CENTURION – Die dimensie wat standaard herstel ignoreer en waarby chemiese seksherstel nie kan help nie.

Elke ander gidss oor stowwe in hierdie reeks bevat 'n seksuele gesondheid-afdeling wat kort of binnegehou is. Die gids oor chemiese seks kan dit nie wees nie. Seksuele ervaring was die hoofkonteks rondom wat die hele patroon van veelvuldige dwelggebruik gebou is. Herstel van chemiese seks is onvoltooi — biologies, psigologies en in terme van verhoudings — sonder om direk op die seksuele aspek te fokus.

Hierdie afdeling is direk gebaseer op die kompendium se Protokol 35S-reeks (die spesialisprotokolle vir hierdie populasie) en van die inhoud oor seksuele herstel in die kompendium se Deel V.

5.1 — The Complete Sexual Health Medical Assessment

THE CENTURION — Die toetse wat nie wag kan kry nie.

Voordat enige ander werk aan seksuele herstel begin word: die mediese assessering. Hierdie toetse is nie opsies nie en moet binne die eerste week van herstel gedoen word, nie wanneer jy dink dit is tyd nie.

- HIV test: Fourth-generation antigen/antibody test. If any recent potential exposure — also initiate PEP if within 72 hours. If HIV-positive: connect with an HIV care provider immediately. Treatment is available, effective, and enables full life and sexual health. U=U is real.
- STI panel: gonorrhoea (urethral, rectal, pharyngeal swabs), chlamydia (same sites), syphilis (serology), herpes (serology if not previously tested), hepatitis C (if any IV drug use including slamming), hepatitis B (serology and vaccination status).
- Hepatitis B vaccination: If you are not immune, a three-dose series provides lifelong protection.
- HPV-vaccinering, indien kwalifikasievereistes vervul word (tot ouderdom 45 jaar volgens baie riglyne): verminder die risiko van kanker wat verband hou met HPV aansienlik.
- Mpokkie-inenting as jy nie immuun is nie en in 'n endemiese gebied woon: twee doses van die Jynneos-inenting. Mpokkie word oorgedra in dieselfde seksnetwerke waar chemseks plaasvind.
- CBC for levamisole agranulocytosis if cocaine was part of the pattern.
- Comprehensive metabolic panel: kidney and liver function — relevant for GBL users (hepatic conversion pathway) and for any IV drug use.
- Cardiovascular assessment: ECG if there is significant meth or mephedrone use. Blood pressure monitoring.

Besinning sexual health testing schedule during recovery: at least every 3 months for the first year. More frequently if sexually active. Testing is not punitive – it is a way of taking your health seriously.

5.2 — The Chemical Intimacy Trap

THE CENTURION — The Compendium Names This Precisely — 'A Gap in Learning'

The compendium says this about the chemical intimacy trap: "For many people in recovery, the first sober sexual experience is not a return. It is a first. Drink by drink, hit by hit, every intimate encounter was mediated by chemistry. The nervous system never learned how to tolerate the nakedness of genuine contact — the exposure, the uncertainty, the depth of feeling that comes when nothing buffers the encounter between two people. This is not a moral failure. It is a gap in learning."

In chemsex recovery, this gap is often more profound than in any other substance recovery. The drugs were not incidentally present during sex — they were the prerequisite for sex. The nervous system never practiced the skills of sober sexual intimacy because the opportunity for sober sexual intimacy essentially never arose.

Wat dit beteken vir herstel: Die eerste sober seksuele ervaring na chemseks is werklik nuwe grondgebied. Dit is nie die herstelling van 'n voor-drogse seksuele self nie. Vir baie mense in hierdie herstelproses was daar geen voor-drogse seksuele self om te herstel nie - die chemseks patroon het begin in die vroeë jare van seksuele ontwikkeling.

5.3 — The Flatline

THE CENTURION — Die seisoen wat voel soos permanente verlies en dit nie hoef te wees nie.

Die kompendium beskryf die "flatline": "In die vroeë herstelproses ervaar baie mense 'n stilte waar daar voorheen begeerte was. Geen opwinding nie. Geen belangstelling nie. Geen aantrekkingskrag tot enige soort intimiteit nie." In chemiese seks-herstel is die flatline byna universeel - omdat die dopamien- en serotonienstelsels wat oorstroom het om hiperseksuele toestande te produseer, nou uitgeput is, en die brein het tydelik die seksuele opwindingsbane wat chronies oerstimuleer is, deaktiveer.

Flatline experience.	Wat gebeur eintlik?	Wat om te doen.
Geen seksuele begeerte – volledige	Dopamine en serotonienstelsels is uitgeput; die	Die kompendium se instruksies: Moenie paniekerig raak nie,

afwesigheid van opwinding of belangstelling.	beloningskringloop kalibreer weg van kunsmatig intens sein; die brein bou weer die sensitiwiteit vir natuurlike stimuli wat oorskryf is deur jare se chemiese oorvloed.	moenie toetse doen nie, moenie dwing nie. Dit is 'n tydperk, nie 'n vonnis nie. Sorg vir die grond – slaap, oefening, voeding, verhoudings – die basis waarop begeerte herbou. Die "platlyner" eindig. Die duur varieer: 1–3 maande vir metamfetamiene en chemiese seks; 3–6+ maande vir patrone wat gereelde MDMA-gebruik behels.
Sober sex can feel flat, mechanical, or impossible to engage with.	Die senuwe stelsel het geleer dat seksuele opwinding = 'n dwelmtoestand. Die dwelmtoestand is nie teenwoordig nie. Die opwindingsmeganisme soek steeds sy gewone uitlokker. Die natuurlike opwindingspad is beskikbaar, maar onbekend.	Lae intiemiteit op 'n geleidelike manier: begin met nie-seksuele fisiese kontak (aanraking, massering, vasvat) wat nie presteervereis nie. Herintroduce sensuele ervarings geleidelik, sonder die druk van seksuele prestasie. Seksuele skaamte is dikwels 'n onderliggende probleem – terapeutiese ondersteuning kan nodig wees.
Pog baie om te kyk of 'n funksie iets teruggegee het.	Die kompendium: "Om pornografie te kyk om te sien of opwinding nog funksioneer, of om dwangmatig teken van reaksie te soek, veroorsaak angs in 'n stelsel wat genees deur rus. Elke toets vertraag die herstel."	Stop testing. The testing is the problem, not the evidence of a problem. The anxiety the testing creates is what is preventing the return of natural arousal. The compendium instructs: "Notice without chasing." Signs of returning desire do not need to be acted on immediately.

5.4 — Herstel van gesonde seksualiteit

THE CENTURION — Learning What Was Never Taught — Contact Without Buffers.

Die kompendium sê: "Ware fisiese kontak wat voorheen deur chemie bemiddel is, vereis dat dit van die grond af weer aangeleer word. Die vaardighede van sober intimiteit - om in die liggaam aanwesig te wees, om die kwetsbaarheid van om gesien te word te verduur, en om by te bly wanneer die gevoel oorweldigend is - is opsygesit. Herstel is nie 'n terugkeer nie. Dit is 'n begin."

Die praktiese raamwerk vir die herbou van gesonde seksualiteit tydens herstel van chemseks.

- Maande 1–3 (die periode van stilstand): geen druk om seksuele aktiwiteite aan te gaan nie. Fokus op nie-seksuele fisiese intimiteit – aanraking, warmte, fisieke teenwoordigheid by vertroude mense. Die senuweerstelsel leer weer dat liggame naby mekaar kan wees sonder chemiese ingryping. Dit is 'n werklike neurologiese leerproses, en nie net 'n terapeutiese voordeel nie.
- Month 3 onwards (when desire begins to return): start with lower-intensity, lower-stakes intimate experiences. Not the multiple-partner, multi-day marathon that chemsex provided — that is a destination for later, if it remains part of the sexual identity, rebuilt on a sober foundation. Start with what the nervous system can sustain without shutdown.
- Sexual shame: For many people in chemsex recovery, particularly those who used chemical disinhibition to access sexual experiences that felt impossible or shameful sober, the return of sobriety brings the return of shame. This is not evidence that the sexual desire itself was wrong. It is evidence that the shame predated chemsex and requires its own therapeutic attention. LGBTQ+-affirming therapy is the appropriate context for this work.
- Status HIV en seksuele identiteit: as jy HIV-positief is - hetsy pas gediagnoseer of al lank terug - behels die seksuele herstelproses emosionele verwerking van die diagnose, tesame met die praktiese realiteit van U=U. 'n Persoon wat nie sigbare virusvlakke het nie, kan dit nie oordra nie. Dit verander die seksuele landskap fundamenteel - vir baie mense verwyder dit 'n vrees wat meer riskante gedrag veroorsaak het as wat eerlike openhartigheid sou doen.
- Monogomie, nie-monogomie en seksuele gemeenskap: chemseks kom dikwels voor in spesifieke sosiaal-seksuele gemeenskapskontekste (toepassings, venues, sosiale netwerke). Herstel vereis nie monogamie of die verwerping van spesifieke seksuele praktyke nie. Dit vereis 'n sober verhouding met watter seksuele gemeenskap en -praktyke ook al outentiek is vir die persoon. Sober queer-gemeenskappe, sober seksuele gemeenskappe en herstelplekke wat eksplisiet LGBTQ+-vriendelik is, bestaan en kan gevind word.

Section 6 — HIV and Health Management in Recovery.

THE CENTURION — Protocol 42 Applied — The Firewall Stack for the Person in Chemsex Recovery.

Die kompendium se Protokol 42 verskaf die volled raamwerk vir HIV-voorkoming en -bestuur. Hierdie afdeling pas dit spesifiek toe op herstel van chemiese seks.

6.1 — As jy HIV-negatief is

- PrEP (Pre-Exposure Prophylaxis): if you are not on PrEP and you were participating in chemsex — start PrEP before any further sexual activity. The compendium calls it 'the Pre-Execution Firewall.' Truvada and Descovy (daily oral) and Apretude (injectable, every 2 months) all provide greater than 99% protection from HIV when maintained. Available through your GP, sexual health clinic, or HIV service.
- PEP (Post-Exposure Prophylaxis): If you had a potential HIV exposure during chemsex, start PEP within 72 hours. It's a 28-day course. Starting it sooner increases its effectiveness. Ask at any emergency department or sexual health clinic.
- Regelmatige HIV-toetse: elke 3 maande terwyl jy seksueel aktief is. Die 4de-generasie toetstel kan HIV so vroeg as 18–45 dae na blootstelling opspoor. Die "latentydperk" van 'n ouer toetstel is nie dieselfde as die latentydperk van 'n moderne toetstel nie.
- Hepatitis C monitoring: If you are injecting drugs (IV drug use) as part of your chemsex activities, you should be tested for hepatitis C every 3 months. Hepatitis C is curable. Direct-acting antivirals achieve a cure in 8–12 weeks in the vast majority of cases. Getting tested and treated is not complicated. Getting it and not knowing is.

6.2 — As jy HIV-positief is

Die kompendium se raamwerk: " 'n HIV-positiewe partner met 'n onderdrukte viruslaai kan nie oorgedra word nie. Die virus is teenwoordig, maar in 'n afgesonderde toestand en kan nie oorgedra word nie." U=U is nie 'n strategie om risiko's te verminder nie. Dit is 'n wetenskaplike feit wat deur die PARTNER- en PARTNER2-studies bevestig is, wat duisende serodiscordante paartjies oor jare gevolg het.

- As soon as you are diagnosed: contact an HIV specialist or an HIV clinic immediately. Starting treatment early in the infection is highly recommended. Treatment usually involves taking one pill every day. Most people who are on treatment can expect to live normal lifespans.

- As jy alreeds 'n diagnose het en behandeling ontvang: verseker dat jou viruslaai onopspoorbaar is voordat jy seksuele aktiwiteite sonder addisionele beskermingsmaatreëls hervat. As die viruslaai nie onderdruk word nie — dit is 'n mediese prioriteit. Bespreek met jou HIV-versorgingsverskaffer hoekom die onderdrukking nie bereik word nie.
- Chemsex and ART adherence: Chemsex significantly disrupts antiretroviral adherence. Missing doses of ARTs – even occasionally – allows viral rebound. If chemsex is disrupting your HIV medication adherence, this is a clinical conversation to have with your HIV provider about long-acting injectable ARTs (Cabenuva, monthly or every two months) that eliminate the daily pill adherence variable.
- Gesondheid en VIGS: 'n VIGS-diagnose in die konteks van herstel van chemiese seks plaas 'n spesifieke psigologiese las - skynwaan, verdriet, vrees - wat ondersteuning vereis. Mentale gesondheidsorg wat LGBTQ+-vriendelik is, is die toepaslike omgewing. Baie mense wat met VIGS leef, berig dat behandeling en U=U fundamenteel hul verhouding met hul diagnose verander het, van 'n ramp tot 'n hanteerbare chroniese toestand. Daardie verandering is beskikbaar en werklik.

Section 7 — The Chemsex Craving — Understanding and Interrupting.

THE CENTURION — The craving is for the complete state, not any individual drug.

Die chemseksversukking is op 'n fundamentele manier anders as versukking na 'n enkele dwelmstof, want die fokus van die versukking is nie 'n dwelmstof nie—dit is 'n ervaring. Die versukking word nie spesifiek veroorsaak deur metaanfetamien of GHB of mefedroon nie, maar eerder deur die chemseks-toestand in sy geheel: die seksuele intensiteit, die gebrek aan inhibisie, die emosionele nabyheid, die gevoel van 'n gemeenskap, die nag (of dae) wat bestaan het buite gewone tyd.

This means that chemsex cravings have multiple triggers, which single-substance cravings do not. It can be triggered by sexual arousal alone (sexual cue = chemsex cue). By loneliness alone (the belonging function). By a specific app or platform. By a specific time of week. By stress (the escape function). By a specific social network. By the memory of specific people.

Chemsex-spesifieke verslawingsuitlokkers.

Trigger.	Wat die hunkering soek.	Alternative response.
Seksuele opwinding – enige bron.	Die brein wat geleer het dat seksuele opwinding = chemiese sekse, aktiveer die "chemiese sekse"-voorbereiingskring wanneer seksuele opwinding voorkom. Die hunkering is na die volledige toestand waarmee seksuele opwinding voorheen geassosieer was.	Die seksuele opwinding is werklik. Die reaksie wat verband hou met chemiese sekse is aangeleerd, maar nie noodsaaklik nie. Oefening kan die proses onderbreek. Kontak met 'n persoon in herstel. Die opwinding sal verdwyn sonder dat chemiese middels nodig is om dit te oorkom. "Flatline" beteken dat hierdie uitlokker moontlik vroeg in herstel afwesig kan wees - wanneer dit terugkeer, word die onderbrekings relevant.
Apps and digital platforms.	Grindr, BBRT, en andere toepassings was die hoofmanier om toegang tot chemseks-sessies te kry. Die toepassing self is 'n samestellende aanwysingsfaktor - die koppelvlak, die foto's, die afwagting aktiveer almal die chemseks-kringloopbaan.	Verwyder die toepassings heeltemal gedurende die eerste 90 dae minimum. Dit is nie 'n manier om iets te vermy en daarmee afgelyk te raak nie - dit is omgewingsherontwerp (Protokol 05) as medikasie. As dating-toepassings uiteindelik weer geïnstalleer word, moet hulle nie op dieselfde tyd herstel word soos die chemiese seks-herstelproses nie.

Vrydag/Saterdag aand (die tyd van die sessie).	Die brein wat getoë om 'n chemseksessie op spesifieke tye van die week te verwag, sal selfs maande nadat herstel begin het, nog steeds die voorlopige hunkeringsein op daardie tye produseer.	Plan every Friday and Saturday in the first six months of recovery with structured, high-intensity alternative activities. Occupy the time when cravings usually occur *before* the craving arrives. Do not leave the weekend unplanned and expect willpower to fill the gap.
Loneliness and social isolation.	Die gevoel van verbondenheid en sosialisasie wat chemseks bied, was een van sy aantrekkingskragte. Eensaamheid kan direk 'n hunkering na hierdie ervaring veroorsaak, wat betroubaar verligting verskaf.	Contact. Any contact. The chemsex community provided belonging through a specific pathway — recovery communities provide it through a different one. LGBTQ+-affirming recovery spaces, twelve-step groups specifically for this population (Crystal Meth Anonymous, SMART Recovery), or any sober community that does not require the abandonment of sexual identity.
Werkspanning, verwerping of emosionele pyn.	Die "ontsnappingsfunksie" van chemseks – die manier waarop dit 'n alternatiewe realiteit verskaf tydens periodes van ernstige stres – beteken dat enige pynlike ervaring die hunkering na hierdie ontsnapping kan veroorsaak.	Protocol 01 (Shelter) for acute distress. The breathwork practice. Therapeutic contact. The key distinction: coping with distress rather than escaping from it. The contemplative practices that build tolerance for difficult emotional states are the long-term intervention for this trigger.
Mense wat deelneem aan die chemseks-omgewing.	Sekere mense binne die chemseksnetwerk is komplekse aanwysers – hulle aktiveer die hele toestand. Kontak van hulle, hulle op sosiale media sien, of hulle in die gemeenskap raaksien, kan skielike, intensiewe hunkering veroorsaak.	Social media blocks and mute functions are appropriate protective measures, not cruelty. Protocol 08 (social architecture) addresses the full restructuring of the social network that chemsex recovery requires. Some relationships from the chemsex network can be maintained in sober contexts over time — most cannot be maintained in early recovery without unacceptable craving risk.

THE CHEMSEX CRAVING INTERRUPT — 5-MINUTE PROTOCOL.

1. IDENTIFISEER DIE VOLLEDIGE DOEL VAN DIE VERLANGEN. Nie "ek wil gebruik nie". Watter spesifieke ervaring soek die verlangen? Die seksuele intensiteit? Die gevoel van behoort? Die ontsnapping? Die emosionele intimiteit? Om die funksie te benoem, verander die reaksie van "weerstand teen die dwelms" na "vind 'n alternatiewe funksie".
2. VERLAT DIE OMGEWING OF PLATFORM. As jy op 'n dating-toepassing is of in 'n wagomgewing, verlaat dit dadelik. As jy alleen tuis is op 'n Vrydag aand, verander jou ligging. Verandering van fisiese en digitale omgewings is die eerste aksie.
3. EXECUTE 4-7-8 BREATHING — SIX CYCLES. The chemsex craving has multiple neurobiological components firing simultaneously. Six cycles, not four, to activate an adequate parasympathetic response.
4. Neem NAC, L-theanine en magnesium. Die neurochemische urgentie wat aan die hunkering ten grondslag lê, het 'n biochemiese komponent wat intyds aangespreek kan word. Dit is die drie aanvullings wat direk relevant is vir die multisisteem-hunkeringtoestand.
5. CONTACT — SPECIFICALLY RECOVERY COMMUNITY CONTACT. Not a chemsex contact. Not a social contact who does not know your recovery. Specifically a person who understands chemsex recovery. Crystal Meth Anonymous, a sexual health worker, a recovery worker who knows this community, or a chemsex-informed therapist.
6. EXECUTE HIGH-INTENSITY NATURAL REWARD. Something with genuine intensity – the same intensity threshold that chemsex was providing. Hard exercise, cold plunge, creative work, competitive activity. The "Warrior" brain's craving requires a "Warrior"-level response, not a moderate one.
7. Wat het dit veroorsaak? Watter funksie was dit besig om te bevredig? Wat het jy gedoen? Wat het met die intensiteit van die hunkering gebeur? Na drie weke sal hierdie data jou spesifieke hunkeringstruktuur onthul - die patrone, die uitlokkers, die funksies - met 'n duidelikheid wat geen eksterne waarnemer kan verskaf nie.

Section 8 — Community, Identity, and the Architecture of Sober Belonging.

THE CENTURION — Herstel moet nie vereis dat jy jou gemeenskap verlaat nie — dit moet 'n ander lewe binne dit bou.

Die belangrikste uitdaging in die herstel van chemseks is dit: die chemseksomgewing het 'n werklike gemeenskap, 'n werlike gevoel van behoort, 'n werklike uitdrukking van seksuele identiteit en werklike vriendskap gebied, alles saam met die stowwe. Om die stowwe te verwyder sonder om die gemeenskapsfunksie aan te spreek, veroorsaak isolasie - en isolasie is die omgewing waarin terugval mees betroubaar ontstaan.

Herstel van chemseks vereis nie dat 'n persoon die gay-, bisieksuele- of queer-gemeenskap verlaat nie. Dit vereis nie dat 'n persoon seksuele onthouding beoefen nie. Dit vereis nie dat 'n persoon sy/haar seksuele identiteit of -praktyke verwerp wat voorheen outentiek was voordat die chemseksgedrag begin het nie. Dit vereis eerder die opbou van 'n nugter weergawe van die gemeenskapsfunksies wat chemseks aanvanklik verskaf het—soortgelyklikheid, verbinding, seksuele uitdrukking en die vryheid om ten volle jouself te wees—deur middel van metodes wat nie dwelms behels nie.

Building a Sober LGBTQ+ Community.

- Crystal Meth Anonymous (CMA): spesifiek gefokus op LGBTQ+-gemeenskappe wat affeks word deur met, en het 'n sterk teenwoordigheid in groot stede. Die gedeelde ervaring van chemseks skep 'n unieke begrip wat algemene herstelgemeenskappe dalk nie kan bied nie.
- SMART Recovery LGBTQ+ vergaderings: 'n sekulêre alternatief vir twaalfstapsessies, met toenemende beskikbaarheid van LGBTQ+-spesifieke vergaderings.
- Chemsex-spesifieke ondersteuningsdienste: In die VK bied baie seksgesondheids- en VIG-organisasies spesifieke chemsex-ondersteuning. In die VSA, bied organisasies soos die San Francisco AIDS Foundation, CALLEN-LORDE Community Health Center (New York), en baie VIG-sorgorganisasies chemsex-geïnformeerde berading aan. Die chemsex-geïnformeerde terapeut is die waardevolste kliniese verhouding in hierdie herstelproses.
- Sober LGBTQ+ social spaces: sober bars, sober events within Pride communities, LGBTQ+ sports leagues, community organizations, volunteer opportunities. The social fabric of the community does not require substances to exist — but the sober version requires deliberate construction because it is less visible than the substance-organized version.
- Die herstelgemeenskap as 'n sosiale ekosisteem: Baie mense in chemsex-herstel vind hul mees outentieke gemeenskap by ander mense wat beide die spesifieke ervaring van chemsex en die spesifieke ervaring van herstel daarvan verstaan. Die gedeelde kennis - van hoe die dwelms gevoel het, wat

dit gekos het, en hoe heropbou lyk - skep 'n soort intimiteit wat nie die gebruiksgemeenskap of algemene herstelryne kan dupliseer nie.

Die identiteitsvraagstuk.

THE CENTURION — Wie jy is, is nie wat jy gedoen het nie.

Chemsex herstel behels dikwels 'n spesifieke identiteitkrisis: "As ek nie die persoon is wat na sessies gaan nie, wie is ek seksueel?" Vir mense wie se hele volwasse seksuele ontwikkeling binne die chemsex-konteks plaasgevind het, herstel soberheid nie noodwendig 'n vorige seksuele identiteit nie - dit vereis die opbou van een.

Die kompendium se standpunt: herstel is nie identiteitsverlies nie. Die seksuele identiteit - gay, bi, queer, of enige ander - is nie chemiese sekse nie. Gemeenskapsgehoorsaamheid is nie die stowwe nie. Die kreatiwiteit, die vitaliteit, die intensiteitsoekende gedrag wat die "Warrior"-brein kenmerk het en wat chemiese seks aantreklik gemaak het - dit is nie die dwelms nie. Dit is eienskappe van die persoon wat bestaan het voor die dwelms en wat steeds beskikbaar is om rondom iets anders as 'n sessie georganiseer te word.

Die herstelproses behels die konstruksie van 'n seksuele en sosiale identiteit wat nie afhankelik is van stowwe nie. Hierdie proses kan jare neem. Dit gaan nie om jou te verander tot iemand anders nie, maar eerder om jou ware self te ontdek sonder die "filter" van dwelms.

Section 9 — Navigating the Recovery Kernel: Your Protocol Map.

Chemsex herstel is die protokol wat die meeste gedetailleerde riglyne bevat in hierdie reeks. Die individuele gidse oor elke substansie verskaf die besonderhede vir elke aspek. Hierdie handleiding koördineer dit alles.

Fase	Protocols	Primêre fokus	Chemsex-specifieke aantekeninge.
Medical Emergency (Days 0–7)	GHB gids (Deel 3); Mediese versorger; Seksgesondheidskliniek.	GHB-onttrekkingsbestuur; H entekening en seksueel oordraagbare infeksies (SOI)-toetse; postblootstellingsprofylaksie (PEP) indien toepaslik; begin met pre-eksposisieprofylaksie (PrEP).	Die eerste 72 uur word bepaal deur die bestuur van GHB-onttrekking. Alles anders volg sodra die akute mediese gevaar behandel is. 'n HIV/STI-beoordeling gedurende die eerste week is nie opsioneel nie.
Biological Foundation (Days 1–14)	Protocol 07, 09, 17, 18; Unified supplement stack (Section 4)	Three-track supplement stack; nutrition; hydration; sleep; magnesium - Day 1.	NAC en magnesium op dag 1 – om alle drie fases teëgelyk aan te pak. Tirosien begin op dag 3–5. 5-HTP begin op dag 1 (aand). Die kombinasie van stowwe vir al drie fases word binne die eerste twee weke gevestig.
Digital and Environmental Redesign (Days 1–30)	Protocol 05, Protocol 08	Verwyder programme; herstrukturering van sosiale netwerke; verwydering van aanwysings; bestuur van kontakte wat betrokke is by chemiese seks.	Die toepassings moet binne die eerste 24 uur verwyder word. Nie eers later nie. Die argitektuur van chemseksessies is hoofsaaklik georganiseer deur digitale platforms - omgewingsherontwerp moet dus die digitale omgewing in sy geheel insluit. Dit is vir baie mense wat aan chemseksverslaving herstel, die moeilikste gedragsverandering.
Genomic Mapping (Weeks 1–4)	Section 15 (Compendium), Section 2 of this guide.	COMT, GABRA2, MTHFR, DRD2, SLC6A4, CYP2B6.	GABRA2 high-risk is the most important finding for the medical team's GHB management. COMT Val/Val informs the intensity architecture. MTHFR status confirms 5-MTHF as a priority. SLC6A4 short/short identifies the serotonin-primary profile that needs the deepest mephedrone-

			track support.
Sexual Health and HIV Management (Ongoing)	Protocol 42 (HIV Prevention); Section 5 and 6 of this guide; Sexual health clinic.	PrEP of ART-naleving; seksueel oordraagbare siekte (STI)-toetse elke kwartaal; herstel van gesonde seksualiteit; navigasie deur moeilike tye.	Die seksuele gesondheidsprogram verloop gedurende die hele herstelproses - nie as 'n tydelike maatreël nie, maar as 'n deurlopende praktyk. Kwartaallikse toetse vir seksueel oordraagbare infeksies (STI's), voortgesette nakoming van PrEP- of ART-behandeling, en die geleidelike heropbou van gesonde seksuele vermoëns is lewenslange praktyke, nie vroeë-herstel-intervensies nie.
Community Architecture (Weeks 2–12)	Protocol 04, Protocol 08, Protocol 16; CMA or equivalent.	Sober LGBTQ+ community; chemsex-informed support; therapeutic relationship.	Die gemeenskap wat chemsex gebied het, moet vervang word - nie met 'n erger gemeenskap of een waar mense seksuele aktiwiteit vermy nie, maar met 'n sober weergawe van behoort en verbinding. Dit is die belangrikste mediumtermynprojek in herstel van chemsex en dit wat die langtermyn sukses grotendeels bepaal.
Sexual Identity Work (Months 2–12)	Protocol 20, 21, 35S series; LGBTQ+-affirmative therapy.	Construction of sexual identity; processing feelings of shame; developing healthy sexuality in sobriety; understanding and resolving periods of emotional flatness.	Die gespesialiseerde Protokol 35S-reeks in Volume VII van die hoofkompendium verskaf die gedetailleerde raamwerk vir hierdie werk. 'n Terapeut wat LGBTQ+-vriendelik is en ervaring met chemiese seks het, is die waardevolste kliniese verhouding in hierdie fase.
Long Game (Months 6+)	Protocol 24, 25, C-28, C-31; Protocol 35S.d	The Warrior's intensity architecture; purpose; the full sober sexual and social self.	Die persoon wat hul lewe herbou het na chemseks – met 'n werklike gemeenskap, die vermoë om seks te hê sonder dwelms, die intensiteit wat hul "Warrior"-brein benodig, beheerde HIV-gesondheid en 'n volledige biologiese herstelproses – is totaal anders as die persoon wat hierdie reeks se eerste bladsy bereik het. Hierdie kompendium is gedeeltelik vir daardie persoon geskryf.

A Final Word.

THE CENTURION – Die gemeenskap, die verbintenis, die intensiteit – dit was werklik. Die pad na dit vereis nie dwelms nie.

Die boek se toewyding is vir J.P., A.C., J.S., G.F., en C.O. – diegene wat te vroeg hierdie wêreld verlaat het voordat hulle kon weet dat dit wat hulle na dwelms gedryf het, biologies was, nie 'n gebrek aan karakter nie. In herstel van chemiese seks, het hierdie toewyding 'n besondere betekenis: die epidemie wat LGBTQ+-gemeenskappe in die 1980's en 1990's getref het, het 'n gemeenskapswye trauma veroorsaak wat steeds voelbaar is. Die stowwe wat rondom seksualiteit in daardie gemeenskappe gebruik is, het nie ontstaan in 'n leë ruimte nie. Hulle het gekom in 'n konteks van verlies, skynwaan, stigma en die radikale ontremming wat trauma soms veroorsaak.

The Recovery Kernel does not ask you to perform gratitude for your survival or to minimize what the drugs were providing. They were providing real things — community, connection, belonging, sexual freedom, intensity, the feeling of being fully alive and fully wanted in a world that had told your community it was diseased and disposable.

Wat die Recovery Kernel bied, is die moontlikheid dat al daardie werklike dinge beskikbaar kan wees sonder die stowwe. Dat die gevoel van "bybehoort" beskikbaar is in 'n sober gemeenskap. Dat die verbinding beskikbaar is deur opregte intimiteit. Dat die intensiteit beskikbaar is in die "Warrior"-mentaliteit se natuurlike vermoë om dit te ervaar. Dat seksuele vryheid — meer volledig, veiliger en volhoubaarder — beskikbaar is in 'n sober seksualiteit wat gebaseer is op wie jy eintlik is, en nie op wat die dwelms tydelik moontlik gemaak het nie.

Die "chemsex-trinitê" was 'n argitektuur. 'n Funksionele, doelbewus ontwerpte farmaseutiese stelsel vir die produseer van spesifieke toestande. Herstel is die konstruksie van 'n ander argitektuur om dieselfde toestande te produseer - deur middel van metodes wat nie die dopamiensisteem uitput nie, die GABA-sisteem in gevaar bring of die liggaam blootstel aan risiko's nie.

Die kompendium is deur 'n argitek ontwerp. Dit word aan jou aangebied as 'n stel ingenieurspesifikasies. Jy mag hierdie gebou bou.

— — —

Crystal Meth Anonymous (CMA): crystalmeth.org | SAMHSA: 1-800-662-4357
Never Use Alone: 1-800-484-3731 | RAINN: 1-800-656-4673 | LGBTQ+ Crisis: The Trevor Project: 1-866-488-7386

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

Refer to the Recovery Kernel Complete Centurion Compendium for all referenced protocols.

⚠ HARM REDUCTION RESOURCE — NOT MEDICAL ADVICE

Hoe om te herstel van chemseks met die Recovery Kernel | Spesifieke reeks oor stowwe.